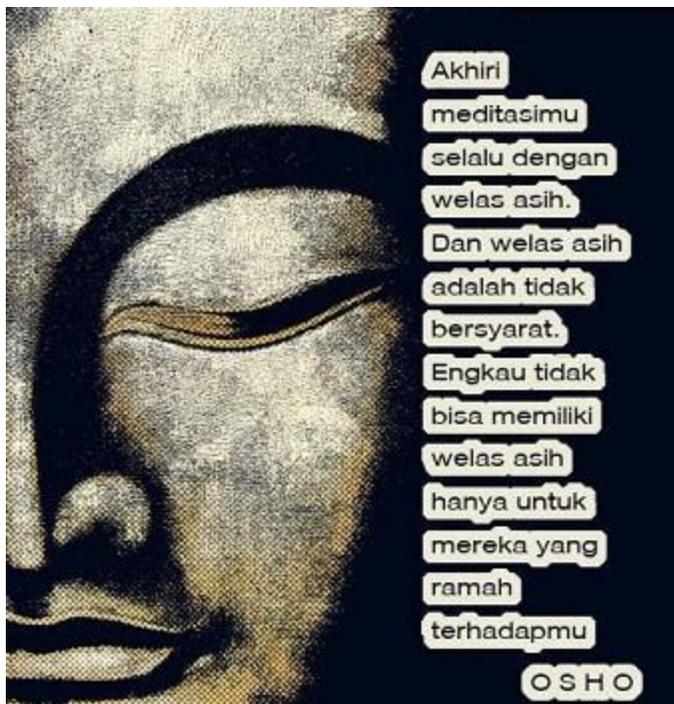


Akhiri meditasimu dengan welas asih.

Posted by [Osho Indonesia](#) | Aug 20, 2017 | [Meditation](#) | [1](#)



Sang Buddha biasa berkata kepada murid-muridnya, “Setelah setiap meditasi, berwelas asih lah – segera – karena ketika engkau bermeditasi, cinta tumbuh, hati menjadi penuh. Setelah setiap meditasi, rasakan kasih sayang kepada seluruh dunia sehingga engkau berbagi cinta dan engkau melepaskan Energi ke atmosfer dan energi itu bisa digunakan oleh orang lain. ”

Aku juga ingin mengatakan hal itu kepadamu: Setelah setiap meditasi, saat engkau merayakannya, milikilah welas asih. Rasakanlah bahwa energimu harus dilepas dan membantu orang-orang dengan cara apapun yang mereka butuhkan. Lepaskan saja! Engkau akan merasa tak terbebani, Engkau akan merasa sangat rileks, Engkau akan merasa sangat tenang dan hening, dan getaran yang telah engkau keluarkan akan banyak membantu.

Akhiri meditasimu selalu dengan welas asih.

Dan welas asih adalah tidak bersyarat. Engkau tidak bisa memiliki welas asih hanya untuk mereka yang ramah terhadapmu, hanya untuk mereka yang berhubungan denganmu. Welas asih termasuk-semua ... secara intrinsik termasuk semua. Jadi jika engkau tidak bisa merasakan welas asih pada tetanggamu, lupakan semua tentang meditasi, karena ini tidak ada hubungannya dengan seseorang pada khususnya. Ini ada kaitannya dengan keadaan batinmu. Jadilah welas asih! Tanpa syarat, tidak diarahkan, tidak menuju siapa-siapa. Kemudian engkau menjadi kekuatan penyembuhan di dunia kesengsaraan ini.

Osho, A Sudden Clash of Thunder, Bab #8